

あの食品 あの成分

イチョウ葉の栄養学

今月の特集 / イチョウ葉

イチョウ葉

とは



イチョウは、一科一属一種の植物です。今から約二億年前のジュラ紀頃に最も栄えており、そのときは現在のイチョウ以外にいくつかの亜種がありました。しかし、その後の気候変動で多くが失われ、現存する種は一種だけとなりました。この生きた化石とも呼ばれるイチョウが唯一残っていたのが、中国の浙江省です。現在、地球上に生えているイチョウは、すべてそこから人為的に移植されて増えており、自生するイチョウというのは存在しません。つまり、イチョウは地球上に似たような仲間が現存しない、特殊な植物といえます。

この植物学上たいへん特徴的でもあるイチョウは、昔から注目を集めており、さまざまな研究がされてきました。近年の研究では、イチョウにしか含まれていない成分が多く見つけられ、イチョウの有用性についての研究報告も数多くされています。ドイツでは1960年代に、血流を改善する作用があるということが発表され、1970年代に入ると、医薬品として認可されている他、フランスやイタリア、スイスなどさまざまな国で医薬品として販売されています。

イチョウ葉

【血流改善作用】

① 血小板凝集抑制作用

炎症やアレルギー反応の際に体内で作られ、血小板を集めて血液を固まりやすくする物質であるPAF（血小板活性化因子）は、働きが過剰になると血流を悪化させる。イチョウ葉に含まれるテルペンラクトンは、PAFが細胞に作用するのを妨げるため、血流を保つことができる。

② 血管拡張作用

活性化された血小板は、トロンボキサンA₂という、血小板を凝集させたり、動脈を収縮させたりする成分を作る。イチョウ葉はこの成分の活性を抑制するため、動脈を収縮しない血管を拡張し、血液を流れやすくする。

③ 活性酸素消去作用

イチョウ葉に含まれる「フラボノ

の健康効果

イド」類は、活性酸素の産生を強力に抑える作用がある。

このようないくつかの作用の相乗効果によって、イチョウ葉は血流を改善する作用があるといわれています。また、脳血流の改善によって認知症の予防にも効果があるとされています。

脳機能を改善するイチョウ葉の働き

